

スズキのガーリックハーブソテー



ハーブのなかでもお馴染みのパセリ。パセリバター、衣にもたっぷり入れて調理します。淡泊な味のスズキにはバターの風味が良く合います。キレイに盛りつけると味だけでなく、見た目もリッチなメイン料理に。白ワインといかが？

🕒 所要時間 25分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

スズキ切り身	2切れ
塩・コショウ	少々
【パセリバター】	
パセリ	1本
バター	10g
おろしにんにく	少々
マヨネーズ	小さじ2
パン粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ1
衣用パセリ	少々
オリーブオイル	適量
バター	10g
プチトマト、チャービル	適量

下ごしらえ・準備

スズキはキッチンペーパーでしっかりと水気を取ります。パセリはみじん切りにして、柔らかくしたバター、おろしにんにくと混ぜてパセリバターを作ります。衣用パセリはパン粉、粉チーズと混ぜておきます。

作り方

- 1 スズキの身の真ん中に横から包丁で袋状の切り込みを入れて、塩、コショウをふり、【パセリバター】を詰めます。マヨネーズを全体に塗り、パン粉をまぶします。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱して、スズキ、バターを入れて両面に焼き色をつけます。
- 3 お皿に盛って、プチトマト、チャービルを飾ります。



スズキは高タンパク、低脂肪で、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンAやEが豊富です。これらは脂溶性ビタミンなので、油を使う料理で効率良く体に吸収されます。スズキの淡泊な味は油との相性もぴったりです。

老化を防ぐカロテンや、健康な肌を作るビタミンB群やC、便秘の解消にかかせない食物繊維など、女性にうれしい栄養素が豊富なパセリをたっぷり使って。